in partnership with unicef | WORLD CHILDREN'S DAY sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Titolo: **Semaforo**

Obiettivo:

Allenarsi a dare un nome e gestire le emozioni, la consapevolezza di sé e come calmarsi.

Intro:

A questa postazione, ti allenerai a calmarti usando il “Semaforo”.

Materiali:

Penne colorate/pastelli
colorati/pastelli a cera
Carta

Istruzioni:

Disegna un semaforo e colora le tre luci di rosso, giallo e verde.
I colori sono dei simboli da usare per sapere quando calmarci:
Rosso= “fermati” e calmati
Giallo = Ho bisogno di pensare prima di agire…
Verde = Ora che mi sono calmato e ho pensato, proverò a mettere in pratica la migliore soluzione per me
Riesci a pensare a una situazione in cui hai sentito il bisogno di accendere la luce dello “stop”? Per esempio, un amico che ti ha provocato, facendoti arrabbiare.

Punti di Discussione:

Se qualcuno è nella “zona rossa”, come può calmarsi fino ad arrivare alla “zona gialla” Come può arrivare a quella verde?
Una volta che ti sei calmato, come puoi gestire la situazione? Per esempio, racconteresti a un adulto cosa è appena successo o inizieresti a litigare con la persona che ti ha provocato?
Quali sarebbero le conseguenze della tua azione?
Una volta che hai pensato a una buona soluzione, sei nella zona verde. Questo non significa ottenere necessariamente quello che vuoi. Come ti senti a riguardo?



6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL